

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis yang telah dilakukan dan dijelaskan oleh peneliti pada bab sebelumnya, sebagai berikut.

1. Dari keseluruhan pasien berjumlah 114 orang dengan jumlah 36 pasien perempuan dan 79 pasien laki-laki dengan rentang umur dari 16 hingga 25 tahun yang datang dengan berbagai jenis cedera. Ada pun jenis cedera yang ditemukan, yaitu sprain *ankle*, *achilles tear partial*, *calcaneus spur*, *post gypsum ankle sinistra*, dislokasi, dan *strain ankle*.
2. Ada pun bentuk pemeriksaan yang dilakukan pada pasien cedera di klinik Physio Optimal Jakarta, yaitu NT, NG, *talat tilt*, *lateral ankle*, *heel raise*, *squad*, VAS, *isometric test*, dan *palpalasi* tendon dengan modulitan US, *tens*, laser, *tapping*, IR, dan *icing*.
3. Ada pun bentuk latihan yang diberikan pada pasien adalah *stretching*, *strength*, *rom exercise*, *heel raise*, *ankle stability*, *ankle curl*, *strengthening*, *balance exercise*, *isometric exercise*, *squad stretch*, *ankle mobility*, *minibands exercise*, *two raise*, dan *burger allen*.
4. Pemulihan paling singkat terjadi di kasus dislokasi dan *strain ankle* pada laki-laki, yaitu sekitar 1 minggu dengan waktu kontrol 2 kali. Pemulihan paling lama terjadi pada kasus *achilles tear partial* dengan waktu pemulihan sekitar 16 minggu dengan waktu kontrol 16 kali.

#### **5.2 Implikasi**

Implikasi yang peneliti harapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Atlet akan menjadi lebih lama kembali pulih jika pelatih tetap memaksakan atlet berlatih dalam kondisi cedera
2. Pelatih akan membuat atlet menjadi lebih cedera dengan jangka waktu yang lama jika atlet tidak diberikan waktu untuk pemulihan dan latihan rehabilitasi cedera

#### **5.3 Saran**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan peneliti. Berikut beberapa rekomendasi dari peneliti berdasarkan hasil analisis cedera *ankle* pada atlet di Klinik Physio Optimal Jakarta.

1. Kepada para pengguna penelitian, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber referensi.

Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menganalisis lebih dalam lagi cedera *ankle* pada atlet.